



## Rindswurst und Kartoffel-Brokkoli-Salat

mit würzigem Joghurtdressing



30-40min



2 Personen

Heute hast du die Gelegenheit, einen entfernten Verwandten eines wahren Klassikers kennenzulernen, nämlich des legendären Würstchens mit Kartoffelsalat. Wir präsentieren: kross gebratene Rindswurst an herzhaftem Salat von der Kartoffel und dem grünen Struwelkopf namens Brokkoli in cremig-würzigem Sößchen, galant getoppt von gerösteten Sonnenblumenkernen. Es geht doch nichts über die Familie.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 25g Sonnenblumenkerne
- 2 Rindswürste

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- körniger Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1016kcal, Fett 55.7g, Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 42.3g



### 1. Kartoffeln kochen

In zwei mittelgroßen Töpfen mit Deckeln ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** bzw. den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in einem der Töpfe 15-20Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



### 4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



### 2. Brokkoli kochen

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen und in dem zweiten Topf in 2-3Min. bissfest kochen. Ebenfalls abgießen und kalt abschrecken.



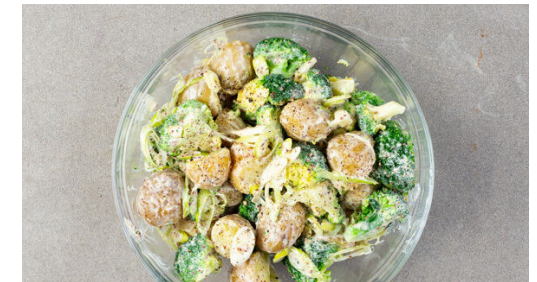
### 5. Würste braten

Die **Würste** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 4-6Min. goldbraun anbraten.



### 3. Dressing anrühren

Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Joghurt** mit 1½EL körnigem Senf, 2EL Mayonnaise sowie je 2EL Olivenöl und Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln und vorsichtig mit dem **Brokkoli**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Dressing** vermengen. Ggf. Salz, Pfeffer und Essig nachwürzen. Die **Würste** mit dem **Kartoffel-Brokkoli-Salat** anrichten, mit den **Sonnenblumenkernen** garnieren und servieren.